

50<sup>th</sup>  
anniversary



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

2016年6月 Issue 29期

新生資訊

# NEW LIFE

**運動與  
身心靈健康**



Inside  
this  
issue...  
今期內容



P.3 - 6  
專訪牛丸－  
首位香港職業  
足球隊的女性  
總教練



P.8 - 10  
新生會的  
運動健兒

## 【日日運動身體好】- 運動與身心靈健康

香港政府自 2000 年開始推行「普及健體運動」，以「日日運動身體好，男女老幼做得到」為宣傳口號，旨在提高市民把運動融入生活，培養家庭勤做運動的文化。「普及健體運動」已推行了 16 年，成效有目共睹。但在這 16 個年頭，大家除了知道勤做運動可以強身健體外，又有多少人察覺到運動對提升身心靈健康的重要性呢？

根據香港中文大學「陳慧慧基金身心認知運動中心」資料顯示，運動對精神健康的影響，於運動剛結束時？後尤其明顯。每一次運動後，抑鬱及焦慮情緒已得到短期的紓緩；而長期的運動習慣更有助提升抗壓力、預防各種情緒病、提升專注力、令人思維清晰及精神充沛、改善記憶力及改進個人性格特徵等。

為了使我們的康復者能夠透過運動鍛鍊體魄，加強他們的社交能力及提升身心靈健康外，我們分別成立了不同的運動小組，包括足球、長跑、單車等，為服務使用者建立一個勤做運動的文化。由發展至今，康復者由只當『運動』作為興趣小組，以至參加各項大大小小的比賽外，『運動』已成為他們復元過程中不可或缺的一環。

培養做運動的習慣，不單止對身體好，對心靈也有益處，所以由現在開始，讓我們將「日日運動身心好」這一句新口號推而廣之，齊齊為建立一個真正的整全身心靈生活而努力。

### 游秀慧女士

新生精神康復會 行政總裁

## 目錄

02 CEO部落格

03 人物專訪

08 跑出新世界

11 最新會訊

13 學院課程

出版及總編輯：



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

會長 何世柱太平紳士

主席 張妙清教授

行政總裁 游秀慧女士

☎ (852) 2332 4343

☎ (852) 2770 9345

🌐 ho@nlpra.org.hk

📍 <http://www.nlpra.org.hk>

設計及承印：



cubicdesign advertising company

☎ 2322 1089

本資訊訪問文章純屬被訪者意見，不代表本會立場。  
版權所有，請勿翻印。如欲轉載，必須先獲得新生  
精神康復會同意。



## 編織足球夢

「做人沒有夢想，那跟鹹魚有什麼分別？」——這是周星馳於電影《少林足球》中的一句經典對白。每個人在漫長的人生中，都應該有一些值得自己努力去追求的梦想。可是對於一般人來說，面對工時過長、居住及活動空間不足、物價高昂、環境污染、貧富懸殊、政治氣候轉變等繁榮背後的社會問題，生活水平下降，夢想往往被磨蝕殆盡。在這樣的香港，我們還有追尋夢想的條件嗎？

陳婉婷(牛丸)跟其他的女球迷一樣，最初接觸足球是因為「萬人迷」碧咸；然而她比其他球迷更跨前了一大步，便是立志投身足球界。從參加足球暑期計劃開始，到青少年足球領袖計劃，足球本來只當作是兼職，但因緣際會下，卻開展了牛丸的事業。



04

要在講求經驗的足球圈內立足並不容易，牛丸為了自我增值，在大學畢業後，她繼續於中大醫學院深造，並於2013年取得運動醫學及健康科學理學碩士學位。除此之外，牛丸亦不斷充實自己，除了擁有亞洲足聯A級教練及亞洲足聯五人教練的資格，她亦先後在天水圍飛馬、南區及太陽飛馬擔任助教，並曾執教香港五人女子隊及香港女子青年隊。

這些年來的努力及堅持，讓她初嘗成功的滋味，於2015年年底出任香港超級聯賽俱樂部東方的主教練，亦成為香港職業足球俱樂部史上首位女主帥。在2016年4月，牛丸帶領東方奪得2015/16年球季港超聯冠軍，令她成為全球首位女教練帶領男子職業足球隊奪得頂級聯賽錦標，賽後被本地及外國傳媒廣泛報道，而此事件亦被列入健力士世界紀錄。

## 興趣、工作與壓力

當興趣變成工作，工作再發展為成就，在鎂光燈下大家看到表面的風光，事實上箇中所承受的壓力不足為外人道。但牛丸的減壓方法還是離不開足球。「當遇到壓力時，我會選擇去跟朋友一起踢球。一直以來，踢足球都是自我放鬆的活動，這跟訓練時的差別在於不必思考太多，可以隨心所欲一點。」除此之外，聽音樂、看書、看電影等，都是牛丸獲取正能量的方法。

牛丸認為，自己對球會的運作很清楚，有利她現在擔任的總教練工作。「由大學畢業到現在，我都是在職業球會工作，從數據分析到管理，我對球會上下的工作都很熟悉，這都幫助我在現時的崗位上在訓練球員，亦都比較容易因應球員能力而制定訓練強度。」

不過，當上總教練，要兼顧的不單是自己，還有球員們的情緒與狀況，牛丸又會怎麼應對呢？

「二十多個球員各有不同的性格，還要處理本地球員與外援球員的文化衝突問題，實在不是一件容易的事。我自己的處理方法是因材施教，尊重每個人的不同，平時會跟他們單獨聊天，加強溝通與了解。其實球員很多時候都會信心不足，所以我會在訓練裡加插一些遊戲，鍛鍊信心。」





06

這些訓練方式可能很多教練都會進行，可是要以女性的身份融入男性的世界，贏得一班男球員的信任及尊重，殊不容易。對於跟男女球員相處之道，牛丸有這樣的一番見解。

「訓練女子足球員時，不用花太多時間去觀察她們的情緒，因為女生比較擅於表達自己的感受。至於男球員，他們多是比較沉默，要通過溝通才能了解他們的感受。不過他們都已經是職業球員，只要給時間讓他們調整和沉澱，問題也不會太大。」

運動對身體的好處眾所皆知，足球更是一種可以令身體得到全面發展的團隊合作運動。牛丸認為，足球帶給她的遠遠不只是健康。「足球助我學習如何做人，在比賽中我們有輸有贏，會受傷、迷失，也會感受到成功帶來的喜悅；正如人生一樣，有起有跌。通過足球訓練，我學習到如何面對困難，也學會保持謙虛的心。接觸足球運動後，自己的想法也不會那麼極端，性格變得更開朗、樂觀。」

## 堅持，成就夢想

對很多人來說，在現實的香港談「夢想」是一件奢侈的事。牛丸深深明白這道理，所以她很珍惜所遇到到的一切。「當你對一件事充滿熱誠，自然會做得起勁，再辛苦也會咬緊牙關堅持下去，自然會事半功倍。」職業運動員在香港仍是不被重視的職業，加上運動員或是支援團隊需要體力去維持，長期鍛鍊和比賽容易帶來勞損，因此其職業生涯不會太長。

然而，牛丸並沒有想過要轉行，「縱然薪酬不是很高，但我也沒想過放棄。須知道在香港可以將自己的興趣轉化成職業的人真的不多，所以我認為自己是很幸運的，更要把握這個得來不易的機會，發揮自己所長。」牛丸亦希望考取更高資格，並有機會到其他足球發展水平較高的地方學習。

面對沉重的生活壓力，香港也許不是一個適合尋夢的地方，不過牛丸寄語所有有目標、有夢想的朋友：「努力準備自己，積極面對困難，堅持不懈，或者有一天會幸運地遇到夢想成真的契機——機會是留給有預備的人。」



07





## 跑出新世界

跑步，對我們來說並不是一種陌生的運動，尤其是近年香港興起大大小小、各種距離的跑步比賽；這種運動成了一種全民活動。不過，對於康復者而言，跑步為他們帶來的，除了健康以外，還有一片新天地。

精神科專科醫生崔永豪指出，運動對康復者的復元過程有正面的作用。他認為，「只要那種活動是有趣味的、安全的，而且符合康復者的身體狀況與能力，都適合康復者參加。當然，畢竟人是有惰性的，所以如果有同伴一起進行運動，又有教練從旁協助，康復者會更有恆心去完成目標。」

崔醫生亦強調長跑運動的好處，「跑步是一種比較簡單的運動，可以一個人或多人進行，亦不需要預約場地。而且跑步比較容易訂立個人目標，不用跟別人比較，從而減少競爭的壓力，這是一種自我挑戰的生活態度。」



新生會屯門安泰軒的長跑小組已成立4年，大約有10多位會員參加，其中黃家傑、劉玉琮及孫蘇銳是當中的中堅份子。

玉琮認為，加入長跑小組後，她的身心都變得更健康，「我的睡眠質素有改善，而且舊患也有好轉。最重要的得著是更認識自己。參加長跑活動前我比較封閉，但現在我變得積極，明白心態的重要，亦能夠保持正面。」

蘇銳也認同加入長跑小組後他更有精神及活力，「以前的我害怕外出，也害怕見陌生人。長跑活動擴闊了生活圈子，我結交了很多志同道合的朋友，改善了人際及社交關係。」除了跑步，蘇銳對園藝也感興趣，現在有很多朋友向他指教種植心得。

除了身心狀態變得更好外，家傑對長跑有另一番體會。家傑現在是新生會天悅宿舍的朋輩支援工作員，「長跑讓我變得外向，增強了我的自信心，加上社交技巧的進步，讓我更容易處理現在的工作。中心及宿舍的會員、社工都是我的朋友，長跑讓我感受到朋輩支持的重要。」



黃家傑



劉玉琮



孫蘇銳



安泰軒職員會鼓勵長跑小組學員訂立目標，希望在過程中看到他們的轉變和進步。職員亦會鼓勵學員參加比賽，突破極限。家傑曾參加展能運動會的接力比賽並獲得季軍。「接力賽講求團隊合作，比自己一個人跑步更有動力去練習，更可以加強團隊的凝聚力。」

玉琮亦很享受跑步比賽，「比賽讓我很有成就感，亦成為我繼續跑步的推動力。而有機會去不同地方比賽，讓我們可以欣賞到不同賽道的風景，即是只是在香港，也令我感受到該地方的風景之美。」

除了職員外，安泰軒還會邀請教練協助訓練學員，Joshua便是其中之一。年紀輕輕的Joshua擅長三項鐵人比賽，而跑步是他最喜愛的一項。「當初在未接觸精神病康復者的時候，對他們確實有點畏懼，但日常的交流接觸增多了以後，便覺得他們與常人無異。我覺得社會對他們仍有誤解，當與他們相處後，我已經把他們當成朋友。」Joshua希望隨著跑步運動的盛行，更多人可以加入安泰軒成為長跑小組的義工，協助訓練之餘，也可以消除對精神病康復者的標籤。



Joshua

## 新生會的運動隊



### 足球隊

新生會有足球隊兩隊，沙田隊於2003年成立，而屯門隊則於2012年成立。足球隊為康復者提供一個讓他們發揮才能、結交朋友、擴闊社交圈子及訂立目標的平台。現時每區的足球隊各由15至20名康復者組成，每年他們都會參加香港足球復康盃，盡顯團隊合作精神。

### 籃球隊

從2012年開始，住宿服務每年都會舉辦三人籃球賽；自此很多宿舍都成立籃球隊。近兩年，我們更邀得專業教練訓練籃球隊隊員。

### 單車隊

在2016年年初，為了向康復者介紹運動的好處與香港的美境，我們展開長距離的單車訓練。路線由屯門一直延伸至西貢，約有90公里，將分為三段進行，現時有15位康復者參加。



## 50 周年研討會

本會的 50 周年研討會於 2016 年 1 月 15 日及 16 日假柴灣青年廣場順利舉行，本會很榮幸邀請到食物及衛生局副局長陳肇始教授，JP 及新生精神康復會執行委員會主席張妙清教授，OBE, JP 擔任是次研討會開幕典禮的主禮嘉賓。

是次研討會主題為「跨越復元：整全身心靈健康」，邀得十數位海外及本地學者，以及專業人士發表演講和帶領工作坊，與超過 300 名本地及海外包括中國、新加坡、泰國等參加者一起從多角度探索提升整全健康的方法。



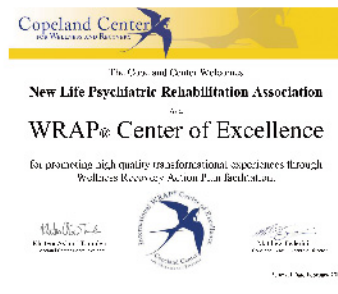
## 十一良心消費運動

2015 十一良心消費運動於 2016 年 1 月 27 日舉行嘉許典禮暨閉幕禮，本會的 farmfresh330 (灣仔) 獲得「顧客最喜愛社企」。

## WRAP® Center of Excellence

本會十分榮幸獲得美國 Copeland Center for Wellness and Recovery 認證為

WRAP® Center of Excellence，成為亞洲唯一獲認證的機構，肯定了我們在推廣 WRAP® 的努力。



## 「新渡輪紀念版趣緻小熊義賣活動」支票送贈儀式

新世界第一渡輪服務有限公司於去年特別製作新渡輪十五周年誌慶紀念版趣緻小熊，在本會的社會企業進行義賣。是次慈善義賣在扣除成本後，合共籌得港幣六萬元，而支票送贈儀式亦於 2016 年 1 月 21 日順利進行。



## 《有能者·聘之約章》及共融機構嘉許計劃

2015-16 年度《有能者·聘之約章》及共融機構嘉許計劃暨共融機構分享會於 2016 年 2 月 29 日順利舉行，本會榮獲「共融機構創新獎」及「共融機構傑出師友獎」，而獲頒「共融機構傑出師友獎」的 farmfresh330 (大圍) 助理店舖經理黃志輝及社企總經理黃素娟更在典禮上分享經驗及拍攝宣傳短片。



## 共善行義工嘉許禮暨周年聚餐

共善行義工嘉許禮暨周年聚餐於 2016 年 3 月 12 日假馬鞍山烏溪沙青年新村舉行，邀得兩位主要合作伙伴領導層，包括香港復康會總裁伍杏修先生、香港警務處葵涌分區指揮官梁珣警司及新生會專業服務經理（住宿服務）羅家平先生蒞臨主禮。共善行義工在港、九、新界各區提供義工服務總時數已超過 4,000 小時。來年將計劃運用情緒管理治療小組訓練義工認識身心靈，並透過綠化及教育活動推廣精神健康。



## 「商界展關懷」社區伙伴合作展 2016

本年度的商界展關懷及社區伙伴合作展於 2016 年 5 月 10 日假香港會議展覽中心舉行。本會今年成功提名 46 間企業及機構獲得「商界展關懷」或「同心展關懷」標誌，以表揚各伙伴多年來對本會的支持。是次展覽中，本會及社企分別設攤位向來自不同界別的參加者介紹我們的精神健康支援及推廣服務，以及 farmfresh330 與營健有限公司合作推廣的自動販賣機服務。

## 新書推介

12

### 《改變幻聽的世界》

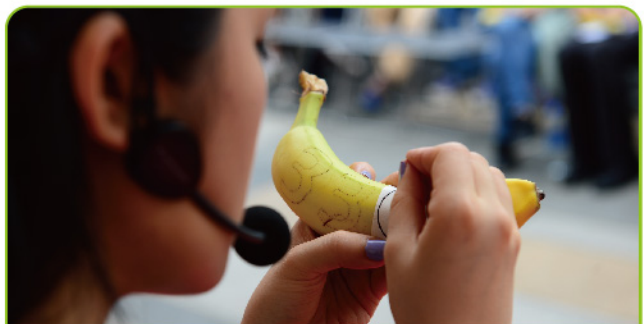
由本會編寫，並由經濟日報出版社出版及發行的新書《改變幻聽的世界》現已出版，本會希望此書可以作為一道橋樑，連結社會各界，促進社會大眾進一步了解「聽聲者」的真實世界，讓「聽聲者」在復元路上不再孤軍作戰。



改變幻聽的世界

### 《牽動家的齒輪》

本會整理及整合了「家點希望」這創新服務一直以來的工作點滴、成果和學習，以齒輪比喻作家庭，只要牽動它，就能動員家庭的內在資源和優勢；而新生會「家點希望」和協作伙伴，就好比一組齒輪，牽動它就能發揮業界的協同效應；期望此書能讓讀者更立體地認識復元人士及其家庭的互動。



## 「快樂每一蕉」- 愛融義義工嘉許禮暨 330 健康校園推廣

「快樂每一蕉」- 愛融義義工嘉許禮暨 330 健康校園推廣活動於 2016 年 4 月 17 日假沙田大會堂廣場舉行，並邀得社會福利署沙田區福利專員張一慧女士、民政事務署沙田民政事務助理專員黃添培先生及新生會行政總裁游秀慧女士擔任主禮嘉賓。是次活動共吸引了超過 950 位參加者，而為了推廣 330 健康校園，本會邀請果藝師 Joanne 帶領在香蕉皮上繪畫。

## 伊步藝腳印·無障礙藝術節 香港站

「伊步藝腳印·無障礙藝術節」於 2016 年 5 月至 6 月分別在香港、澳門及台灣三地舉行。首站於 2016 年 5 月 7 日至 9 日在香港紅磡高山劇場舉行藝術作品展覽，而在 5 月 7 日舉行開幕典禮。是次展出了 34 件作品，讓具潛質的藝術家發揮所長之餘，更公眾有機會欣賞他們的藝術作品，從作品中了解他們的內心世界。

## 賽馬會新生精神康復學院

Jockey Club New Life Institute of Psychiatric Rehabilitation

### 1. 課程名稱：Introduction to Integrative Family and Systems Treatment (I-FAST) and Mental Health Treatment:

#### Utilizing Family Strengths and Resilience (Basic Course)

日期：2016年7月21至23日（四至六）

時間：早上9:00至下午5:30（每天7小時，共21小時）

導師：Dr. Lee Mo Yee和Mr. David Grove

### 2. 課程名稱：Surviving Trauma: Emotion-Focused Therapy (EFT) for Adult Survivors of Childhood Abuse

日期：2016年8月26日（五）

時間：早上9:00至下午5:30（7小時）

講者：唐靜思女士

### 3. 課程名稱：One-day Workshop on Systems-oriented Couple Therapy

日期：2016年9月2日（五）

時間：早上9:00至下午5:30（7小時）

講者：王愛玲博士

有關課程詳情及收費，

請瀏覽網頁[www.nlpra.org.hk/en\\_institute\\_course.php](http://www.nlpra.org.hk/en_institute_course.php)。

如有查詢，可致電 (852) 3352 5204或

電郵至 [institute@nlpra.org.hk](mailto:institute@nlpra.org.hk)。

新生復元學院  
New Life Recovery College

**1. 課程名稱：如何把互聯網應用於復元路上？(編號：160701)**

**日期：**2016年7月2日及7月9日 (星期六)

**時間：**下午2時至4時 (共2節)

**對象：**復元人士

**導師：**黃家傑先生、社工

**2. 課程名稱：自主生活我有「say」(編號：160702)**

**日期：**2016年7月12日、7月19日、8月2日及8月9日 (星期二)

**時間：**下午2時半至4時半 (共4節)

**對象：**復元人士、家屬、精神健康服務從業人士

**導師：**康和互助社聯會執行委員、鄭仲仁社工

**3. 課程名稱：跳出自殺的圈圈**

**日期：**2016年8月12日 (星期五)

**時間：**下午6時至9時 (共1節)

**對象：**復元人士、家屬、關注自殺問題人士

**導師：**曹國柱醫生(精神科專科)、張慧敏女士、陳少聰先生

有關課程詳情及收費，

請瀏覽網頁[http://www.nlpra.org.hk/b5\\_institute\\_recovery.php](http://www.nlpra.org.hk/b5_institute_recovery.php)。

如有查詢，可電郵至 [recoverycollege@nlpra.org.hk](mailto:recoverycollege@nlpra.org.hk)

與學院職員聯絡。

JOYFUL

# 好心情@HK

全城FUN享正能量  
Fun • Feel • Share



## 活出好心情小貼士 Tips on being joyful

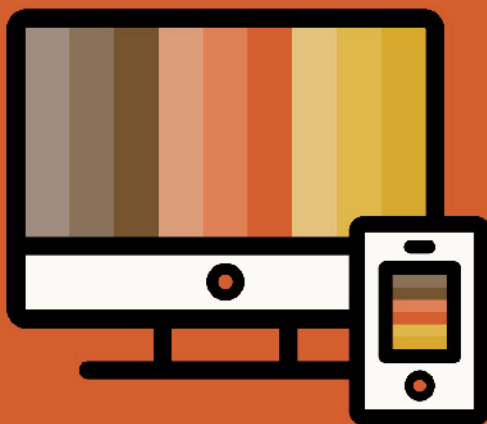


# newlife·330

新生 · 身心靈



newlife.330是提倡身心靈健康的計劃，旨在讓大家用最簡單的方法，包括330網頁、330手機程式及330工作坊，透過每天持續的練習，培養靜觀那種靜心觀察生活每一刻的習慣，以達至整全身心靈健康。



## 330手機程式、網頁

提供每日不超過10分鐘的簡單練習

<http://newlife330.hk>



newlife.330



## 330工作坊

參加結合靜觀及不同興趣活動的330工作坊，如瑜伽、伸展、禪繞、攝影及日常飲食等，將靜觀融入生活，並設個人活動及親子活動，各適其適。



newlife330hk



查詢電話：2327 4931

電郵地址：newlife330@nlpra.org.hk

50<sup>th</sup>  
anniversary



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

From Recovery to Well-being 從復元到身心靈健康